

JADŁOSPIS DIETA MAMY III Trymestr i Laktacja na 2300 -2800 KCAL

DATA	ŚNIADANIE	Waga gr	kcal	OBIAD	Waga gr	kcal	KOLACJA	waga	kcal
01.08.2020 Sobota	<u>Pieczywo pszenne</u> <u>masło</u> <u>pasta z szynki i warzyw</u> <u>pomidor/sałata</u> <u>kawa zbożowa z mlekiem</u> <u>Zupa: zacierka. na mleku</u>	120 g 15 g 70 g 70 g 250 ml 350 ml	270 110 179 11 52 288	<u>Zupa krupnik</u> <u>Pulpety w sosie</u> <u>Ziemniaki</u> sur. buraczków i jabłka kompot wieloowocowy	380 ml 150 g 200 g 150 g 250 ml	234 224 192 119 80	<u>Pieczywo pszenne</u> <u>Masło</u> <u>szynka wieprz. gotowana</u> <u>Serek twarogowy</u> <u>pomidor</u> <u>Herbata bez cukru</u>	120g 15g 35 g 35 g 50 g 250ml	270 110 44 58 7 10
II Śniadanie:	Banan	100 g	90	<u>Podwieczorek: Kefir naturalny</u>	200 g	80			
WARTOŚĆ	W: 137 T:33 B:40	razem	1000	W:117 T:31 B:35	razem	888	W: 60, T: 16 B:54	razem	499
02.08.2020 Niedziela	<u>Pieczywo pszenne</u> <u>masło</u> <u>wędlina drobiowa</u> <u>serek twarogowy</u> <u>pomidor bez skóry</u> <u>kawa zbożowa z mlekiem</u> <u>Zupa: ryż na mleku</u>	120 g 15g 35 g 35 g 70 g 250 ml 350 ml	270 110 40 68 11 52 288	<u>Zupa rosół z makaronem</u> Udka duszone Ziemniaki sur. z selera i jabłka kompot z czarnej porzeczki	380ml 150 g 200 g 150 g 250 ml	270 289 192 120 80	<u>Pieczywo pszenne</u> <u>Masło</u> <u>Galaretka drobiowa z warzywami</u> Herbata bez cukru	120 g 15 g 150 g 250 ml	270 110 125 10
II Śniadanie:	maślanka naturalna	200 ml	78	Podwieczorek: jabłko	100 g	48			
WARTOŚĆ	W: 124 T:30 B:35	razem	899	W: 143 T:34 B: 53	razem	1067	W: 70 T: 17 B:20	razem	515
03.08.2020 Poniedziałek	<u>Pieczywo mieszane</u> <u>masło</u> połędwica drobiowa pomidor/ogórek zielony kawa zbożowa z <u>mlekiem</u> <u>Zupa: makaron na mleku</u>	120 g 15g 80g 50 250 ml 350 ml	270 110 112 7 52 288	<u>Zupa: jarzynowa</u> <u>Rolada wieprzowa w sosie</u> Ziemniaki sur. <u>wielowarzywna</u> <u>kompot wieloowocowy</u>	380 ml 160 g 200 g 150 g 250ml	259 186 192 120 80	<u>Pieczywo pszenne</u> <u>Masło</u> <u>Kiełbasa żywiecka</u> <u>Szynkowa z indyka</u> <u>Sałata</u> <u>Herbata bez cukru</u>	120 g 15 g 40 g 40 g 40 g 250 ml	270 110 54 63 7 10
II Śniadanie	<u>Sałatka owocowa</u>	100 g	63	<u>Podwieczorek; Jogurt naturalny</u>	150 ml	104			
WARTOŚĆ	W: 114 T: 29 B:42	razem	902	W:118 T:30 B:44	razem	897	W:71 T:18 B:21	razem	514
04.08.2020 wtorek	<u>Pieczywo pszenne</u> <u>masło</u> <u>twarożek z koperkiem</u> pomidor bez skórki <u>kawa zbożowa z mlekiem</u> <u>Zupa: kasza manna na mleku</u>	120 g 15g 80 g 70 g 250 ml 350 ml	270 110 99 11 52 282	<u>Zupa grysikowa</u> <u>Naleśniki z twarogiem i sosem</u> <u>owocowym</u> kompot rabarbarowy	380 ml 250 g 250 g	237 399 80	<u>Pieczywo pszenne</u> <u>Masło</u> <u>Wędlina drobiowa</u> Pomidor bez skóry /sałata <u>Herbata bez cukru</u>	120g 15g 80 g 70 g 250 ml	270 110 128 11 10
II Śniadanie	maślanka naturalna	200 ml	78	Podwieczorek: Jabłko pieczone	120 g	60			
WARTOŚĆ	W:110 T:24 B:41	razem	863	W:105 T:26 B:39	razem	776	W:72 T:19 B:12	razem	529

05.08.2020 Środa	<u>Pieczywo pszenne</u>	120 g	270	<u>Zupa zacierkowa</u>	380ml	282	<u>Pieczywo pszenne</u>	120g	270
	<u>Masło</u>	15g	110	<u>Kotlet litewski w sosie pomidorowym</u>	150g	352	<u>Masło</u>	15g	110
	<u>Parówki drobiowe z fileta</u>	100g	201	<u>Ziemniaki</u>	200 g	192	<u>Pasta warzywna</u>	50 g	112
	<u>Ketchup</u>	30 g	32	<u>Kompot jabłkowy</u>	250 ml	80	<u>Poledwica drobiowa</u>	30g	32
	<u>Pomidor bez skóry</u>	70 g	11				<u>Herbata bez cukru</u>	250 ml	10
	<u>kawa zbożowa z mlekiem</u>	250 ml	52						
<u>Zupa płatki owsiane na mleku</u>	350 ml	268							
II Śniadanie:	<u>sok pomidorowy</u>	300 ml	48	<u>Podwieczorek: maślanka owocowa</u>	200 ml	128			
WARTOŚĆ	W :128, T:28 B:47	razem	958	W:124 T:33 B:35	razem	970	W:73 T:18 B:20	razem	534
06.08.2020 Czwartek	<u>Pieczywo pszenne</u>	120 g	270	<u>Zupa pomidorowa z ryżem</u>	380 ml	258	<u>Pieczywo pszenne</u>	120 g	270
	<u>masło</u>	15 g	110	<u>Filet drobiowy w sosie</u>	120 g	255	<u>Masło</u>	15 g	110
	<u>wędlina drobiowa</u>	80 g	134	<u>Ziemniaki</u>	200 g	192	<u>Kiełbasa żywiecka drobiowa</u>	80 g	99
	<u>pomidor/ sałata</u>	70 g	11	<u>sur. sałata z jogurtem naturalnym</u>	150 g	120	<u>Pomidor bez zdkóry</u>	70 g	11
	<u>kawa zbożowa z mlekiem</u>	250 ml	52	<u>Kompot wieloowocowy</u>	250 ml	80	<u>Herbata bez cukru</u>	250 ml	10
	<u>Zupa: pł. kukurydzy na mleku</u>	350 ml	301						
II Śniadanie:	<u>Jogurt owocowy</u>	150 ml	134	<u>Podwieczorek: Sok owocowy</u>	150 ml	77			
WARTOŚĆ	W: 127 T: 28 B:43	razem	934	W:133 T:33 B:47	razem	982	W:68 T:16 B:19	razem	500
07.08.2020 Piątek	<u>Pieczywo pszenne</u>	120 g	270	<u>Zupa szpinakowa</u>	380ml	237	<u>Pieczywo pszenne</u>	120 g	270
	<u>masło</u>	15g	110	<u>Ryż zapiekany z jabłkiem ze śmietaną</u>	250 g	440	<u>Masło</u>	15 g	110
	<u>pasta twarogowo-warzywna</u>	75g	106	<u>kompot z czarnej porzeczki</u>	250 g	80	<u>Serek twarogowy</u>	80 g	110
	<u>kawa zbożowa z mlekiem</u>	250 ml	52				<u>Pomidor/sałata</u>	50 g	7
	<u>zupa: płatki owsiane na mleku</u>	350 ml	289				<u>Dżem truskawkowy</u>	30 g	98
							<u>Herbata bez cukru</u>	250 ml	10
II Śniadanie:	<u>II śniadanie : Kefir naturalny</u>	200 g	80	<u>Podwieczorek: galaretka z owocami</u>	150 g	79			
WARTOŚĆ	W: 126 T: 26 B:42	razem	855	W:113 T:28 B:41	razem	836	W: 83 T:20 B:23	razem	605
08.08.2020 sobota	<u>Pieczywo mieszane i razowe</u>	120 g	270	<u>Zupa z zielonego groszku</u>	380 ml	301	<u>Pieczywo pszenne</u>	120 g	270
	<u>masło</u>	15 g	110	<u>Klops drobiowy w sosie</u>	150 g	248	<u>Masło</u>	15 g	110
	<u>poledwica drobiowa</u>	40 g	76	<u>Ziemniaki</u>	200 g	192	<u>Szynka z indyka</u>	80 g	105
	<u>pasztet drobiowy</u>	40 g	71	<u>sur. z marchewki z jabłkiem</u>	150 g	120	<u>Pomidor</u>	50 g	7
	<u>ogórek świeży</u>	50 g	7	<u>Kompot wieloowocowy</u>	250 ml	80	<u>Herbata bez cukru</u>	250 ml	10
	<u>kawa zbożowa z mlekiem</u>	250 ml	52						
	<u>Zupa: kasza manna na mleku</u>	350 ml	268						
II Śniadanie:	<u>Jabłko</u>	100 g	38	<u>II śniadanie : Kefir naturalny</u>	200 g	80			
WARTOŚĆ	W: 127 T: 28 B:47	razem	892	W:143 T:32 B:48	razem	957	W:69 T: 17 B:19	razem	502

09.08.2020 Niedziela	<u>Pieczywo pszenne</u>	120 g	270	Zupa rosół z makaronem	380ml	259	<u>Pieczywo pszenne</u>	120 g	270
	<u>masło</u>	15 g	110	Potrawka z kurczaka	150 g	306	<u>Masło</u>	15 g	110
	<u>pastę twarogową</u>	40 g	35	Ziemniaki	200 g	192	połędwica sopocka	40 g	37
	szynka gotowana	40 g	45	sur. warzywa na parze	150 g	120	<u>serek twarogowy</u>	40 g	132
	pomidor	70 g	11	Kompot wieloowocowy	250 ml	80	<u>sałata/pomidor</u>	70 g	11
	kawa zbożowa z <u>mlekiem</u>	250 ml	52				Herbata bez cukru	250ml	10
	Zupa: kasza <u>kukurydza na mleku</u>	350 ml	268						
II Śniadanie:	<u>Sok owocowo-warzywny</u>	150 ml	75	<u>II Śniadanie: Jogurt owocowy</u>	150 ml	134			
WARTOŚĆ	W: 125 T:33 B:48	razem	862	W:144 T:35 B:40	razem	1050	W:79 T:19 B:24	razem	566
10.08.2020 Poniedziałek	<u>Pieczywo pszenne</u>	120 g	270	Zupa <u>barszcz czerwony bez zabielenia</u>	380ml	308	<u>Pieczywo pszenne</u>	120	270
	<u>masło</u>	15 g	110	<u>Gulasz z indyka z warzywami</u>	200g	204	<u>Masło</u>	15 g	110
	pomidor	40g	7	<u>Ziemniaki</u>	200 g	192	Pasta z ciecierzycy z pomidorami	35 g	84
	<u>pastę twarogową z wędliną drobiową</u>	80 g	136	Sur: szpinak z sosem jogurtowym	150 g	120	pasztet z indyka	35 g	114
	kawa zbożowa z <u>mlekiem</u>	250 ml	52	<u>Kompot wieloowocowy</u>	250 ml	80	ogórek świeży	50 g	7
	zupa: ryż na mleku	350 ml	298				Herbata bez cukru	250ml	10
	II Śniadanie:	<u>maślanka owocowa</u>	200 ml	128	Podwieczorek: sok pomidorowy	300 ml	48		
WARTOŚĆ	W: 129 T: 28 B:45	razem	937	W:135 T:33 B:37	razem	983	W:82 T:19 B:24	razem	595

Możliwość występowania alergenów w jadłospisie produkty podkreślone:

01.08.20 r. gluten, laktoza, seler, jajo,

03.08.20 r. gluten, laktoza, seler, jajo,

05.08.20 r. gluten, laktoza, seler, jajo,

07.08.20 r. gluten, laktoza, seler, jajo,

09.08.20 r. gluten, laktoza, gorczyca, seler, jajo,

02.08.20 r. gluten, laktoza, seler, jajo

04.08.20 r. gluten, laktoza, seler, jajko,

06.08.20 r. gluten, laktoza, seler, jajo, gorczyca,

08.08.20 r. gluten, laktoza, seler, soja,

10.08.20 r. gluten, laktoza, seler, jajo.